Técnica para um Relaxamento Perfeito

Realize este exercício em uma hora e lugar que você não possa ser perturbado. O local deve ser agradável e bem ventilado. Lembre-se que a temperatura da superfície do seu corpo baixará consideravelmente neste exercício.

❒ Deite-se em uma superfície dura(ou, se preferir, sente-se em uma cadeira de espaldar duro).

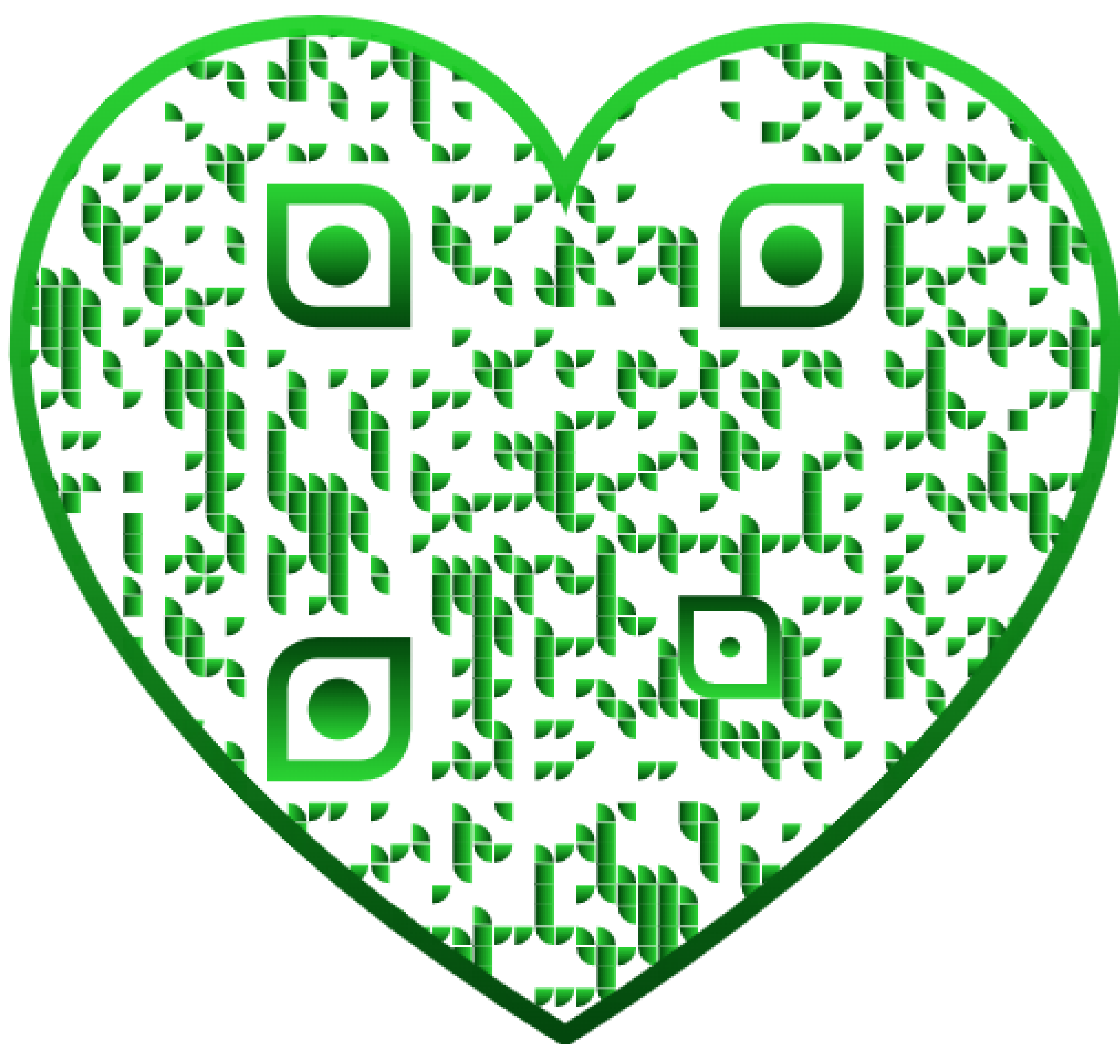
Fique bem quieto por vários minutos, mantendo seus olhos abertos. O local deve estar um pouco escurecido, mas não em completa escuridão. Mantenha suas mãos no lado do seu corpo e suas pernas descruzadas. (Isto auxilia o fluxo da energia psíquica).

Agora, imagine que você está endurecendo como cimento ou gelatina. Imagina que você seja capaz cada vez menos de movimentar-se até que, finalmente, seu corpo esteja completamente imobilizado. Não mova um músculo. Isto pode não ser tão fácil quanto parece; o cérebro é preguiçoso, em particular quando vem em relação a qualquer tipo de esforço exigido e ele fará o seu melhor para fazer você trocar sua posição- coçar seu nariz(pode produzir um espirro), bocejar, engolir, etc. Você deve resistir à urgência de fazer qualquer movimento. Pelo contrário, você deve permanecer absolutamente parado por pelo menos cinco minutos. Se você se sentir desconfortável, esta é a intenção.

❒ Feche os seus olhos e faça um passeio mental pelo seu corpo, começando pelos dedos dos pés e trabalhando até o topo de sua cabeça. Dê uma atenção especial aos músculos dos ombros, pescoço e mandíbulas. Não faça, neste estágio, nenhuma tentativa de relaxar as várias partes do seu corpo, simplesmente torne-se consciente de cada grupo de músculos e faça um registro mental da tensão que eles estejam. Este passeio de inspeção deve levar cerca de três minutos para ser completado.

❒ Agora, respire fundo, *inspire por sua boca e expire por seu nariz*, esvazie seus pulmões completamente de cada vez. Depois, respire normalmente novamente, por seu nariz.

❒ Estique os dedos do seu pé esquerdo tanto quanto possível e segure esta tensão por dez segundos. Relaxe os músculos e imediatamente estique os dedos do seu pé direito. Mantenha a tensão por dez segundos e depois relaxe os músculos e imediatamente transfira sua atenção para a panturrilha esquerda, tencionando os músculos aqui por dez segundos... relaxe e imediatamente tencione o músculo da panturrilha direita... e faça assim com cada parte do corpo, a cada vez tencionando os músculos por dez segundos e relaxando e transferindo para um grupo diferente de músculos. Você deve completar esta seqüência franzindo sua testa - segurando e relaxando. É importante que a troca de atenção – e tensão- seja imediata.



- Neste estágio você deve observar sua respiração. Comece por ouvir simplesmente ao som do ar movendo-se através de suas narinas : sinta o ar enchendo e esvaziando seus pulmões. Gradativamente, dê inspiradas mais longas e mais profundas e tente respirar sem fazer nenhum barulho, suavemente, constantemente e silenciosamente.

  Respire com sua barriga ou diafragma inferior, no início de cada inalação, enchendo seu diafragma superior por último. Quando expirar, esvazie primeiro seu diafragma superior e depois o inferior. Tente fazer que tudo isto seja um movimento suave. Expire completamente de cada vez. Deve levar alguns segundos a mais para expirar do que para inspirar. Se você inspirar contanto até oito, você deve expirar contando até dez.

- Torne-se consciente da força da gravidade empurrando o seu corpo para baixo. Sinta o seu próprio peso, sinta o peso dos seus dedos, mãos, braços, pernas e cabeça.

- Você provavelmente já viu os filmes do Drácula onde o Conde é exposto a uma dose letal de luz do dia, e onde seu corpo começa a se desintegrar diante de seus olhos, e que dentro de minutos não há nada a não ser um monte de poeira. Você deve agora imaginar que o mesmo processo de desintegração está acontecendo com você. Visualize o seu corpo começando a se vaporizar. Sinta os seus dedos, depois sua mãos, e então os seus braços se transformando em poeira.   Imagine, tão fortemente você possa, que seu corpo inteiro está transformando-se em um pó fino sobre o chão(ou cadeira). Se você tiver seguido as instruções anteriores apropriadamente você deve ter quase nenhum problema em imaginar isto; as vezes a sensação de "transformação em pó" ocorre espontaneamente com a volta do relaxamento profundo.

- Você transformou-se em um monte de poeira. Agora, imagine que um leve brisa está soprando você, espalhando o seu pó em todas as direções.... até que não haja mais nada - apenas a sua consciência.

- Quando você estiver pronto dê a você mesmo a instrução, ou mentalmente ou em voz alta: "No momento em que eu contar de dez até um e dizer a palavra……….(escolha uma palavra apropriada para você) três vezes, *Eu , imediatamente estarei completamente relaxado*, como estou agora". Repita esta frase várias vezes.

- Para terminar o exercício, respire profundamente e estique seu corpo suavemente. Diga para sim mesmo: "Na contagem de três, abrirei meus olhos e estarei completamente acordado, alerta e renovado." Você pode auto-sugerir-se positivamente neste estágio.

  'Um … Dois … Três'

  Abra seus olhos. Mexa seus ombros. Estique suas pernas. Dobre suas mãos algumas vezes, e vagarosamente levante-se.

Depois de fazer este exercício pela primeira vez você provavelmente se sentirá um pouco estranho – então não faça nenhum movimento brusco por enquanto, ou você pode estirar algum músculo.

Antes de você realizar está técnica de relaxamento, você deve memorizar as instruções dadas: você não será capaz de olhá-las quando você estiver no meio da rotina.

❒ Permanecer imóvel
❒ Passeio Mental, observando a tensão muscular
❒ Respiração profunda
❒ Seqüência de tencionamento e relaxamento
❒ Ouvir e controlar a sua respiração
❒ Sentir seu peso
❒ ‘Transformar-se em poeira’
❒ O vento soprando a poeira…
❒ Instruções e sinal mental
❒ O fim na contagem do três

Se você exercitar-se regularmente, você entrará em uma resposta de reflexo condicionado ao seu sinal, de modo que não será necessário passar por toda a rotina a cada vez:> simplesmente conte de dez até um e declare sua palavra mágica, você vai se ficar imediatamente relaxado e, conseqüentemente,, altamente receptivo às impressões psíquicas.

Nome do arquivo: Apostila - Técnica Para Um Relaxamento Perfeito
Pasta: C:\Leitura
Modelo: C:\Documents and Settings\Proprietário\Dados de aplicativos\Microsoft\Modelos\Normal.dot
Título: Técnica para um Relaxamento Perfeito
Assunto:
Autor: Geovana
Palavras-chave:
Comentários:
Data de criação: 17/7/2001 14:15
Número de alterações: 2
Última gravação: 17/7/2001 15:25
Gravado por: Geovana
Tempo total de edição: 70 Minutos
Última impressão: 14/12/2005 23:29
Como a última impressão
Número de páginas: 3
Número de palavras: 912 (aprox.)
Número de caracteres: 5.204 (aprox.)